



## ویتامین آفتاب

ویتامین D یکی از ویتامینهای محلول در چربی است که به آن **ویتامین آفتاب** هم گفته می شود. زیرا در اثر تابش نور خورشید ویتامین D در پوست ساخته می شود. عوامل بیشماری مانند منطقه جغرافیایی ، فصل، آلودگی هوا، زمان قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب ، سن و میزان پیگمانهای پوستی (رنگ پوست) ساخت ویتامین D را تحت تاثیر قرار می دهد.

علاوه بر نور آفتاب می توان روغن کبد ماهی ، ماهی های چرب مثل ماهی آزاد ، کپور ، قزل آلا و ساردین را از غنی ترین منابع غذایی ویتامین D برشمرد. شیر و لبنیات از منابع فقیر این ویتامین هستند ولی شیر غنی شده با ویتامین D می تواند بخشی از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند میوه ها و مغزها فاقد ویتامین D هستند.

### نقش ویتامین D

مهمترین نقش ویتامین D در حفظ و نگهداری کلسیم بدن و سلامت استخوانها و دندانها شناخته شده است. ویتامین D برای جذب کلسیم و فسفر در روده کوچک ، نقل و انتقال آنها از استخوانها و باز جذبشان در کلیه ها نقش مهمی ایفا میکند. امروزه نقش ویتامین D در بروز بسیاری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی- عروقی، انواع سرطانها به خصوص سرطان کورورکتال، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس و افسردگی ثابت شده است. همچنین کمبود ویتامین D باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می گردد.

### علل کمبود ویتامین D

دور ماندن از نور خورشید برای مدت زمان طولانی، افراد زمین گیر، افراد شب کار، ساکنان مناطق با آلودگی هوا ، استفاده از کرمهای ضد آفتاب و پوشش های مقاوم به نور خورشید از دلایل مهم کمبود ویتامین D در افراد می باشد.

### بیماریهای شایع در اثر کمبود ویتامین D

۱- راشی تیسسم (ریکتز)- این بیماری در کودکان و نوزادان در حال رشد ایجاد می شود و به نرم و انعطاف پذیری استخوانها (خم شدگی) ، مخصوصاً در استخوانهای بزرگ و تحمل کننده وزن بدن (پاها) منجر می شود.



۲- استئومالاسی - یا نرمی استخوان در بزرگسالانی رخ می دهد که به دلیل بسته شدن صفحات استخوانی و کاهش مواد معدنی استخوان (کلسیم، فسفر و ویتامین د)، با علایمی مانند ضعف عضلانی، حساس شدن استخوانها و افزایش خطر شکستگی استخوان همراه است.

۳- استئوپورزیس - در مردان مسن و زنان در سنین یائسگی به دلیل کاهش تراکم استخوان بروز می کند و اختلال در متابولیسم و عملکرد ویتامین D تنها یکی از دلایل بروز آن می باشد، که به پوکی استخوان مرسوم است.

**فراموش نکنید که ویتامین D منبع خوب غذایی نداشته و مهم ترین منبع ساخت**

**ویتامین D همان نور آفتاب است.**

**استفاده از نور آفتاب ۲روز در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بدون واسطه شیشه و ضد**

**آفتاب می تواند نیاز ویتامین D بدن را تأمین نماید.**



در کشور ما کمبود ویتامین D بسیار شایع است و طبق آخرین بررسی انجام شده درخصوص ریز مغذیها شیوع بالایی از این کمبود در اکثر گروههای سنی و در کلیه استان ها از جمله استان قزوین مشاهده شده است. در دنیا مواد غذایی با ویتامین D غنی می شوند تا مشکل ویتامین D حل شود. یکی دیگر از راه های مقابله با کمبود ویتامین D مصرف مکمل ویتامین D به صورت روزانه و یا استفاده از مکمل های با دوز بالا (مگادوز، ۵۰ هزار واحدی) به صورت ماهیانه است.

اما با توجه به اینکه نور آفتاب مهمترین و طبیعی ترین منبع تامین این ویتامین است، بهره گیری از نور آفتاب به ویژه در ایام تابستان حداقل ۲روز در هفته در ساعات ۱۰ تا ۱۳ به مدت ۱۰ تا ۲۰دقیقه (نصف تا ثلث زمانی که پوست می سوزد) بدون واسطه شیشه و ضد آفتاب به همه گروههای سنی و جنسی برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن توصیه می شود.

عطیه رزازی

کارشناس مسئول واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین